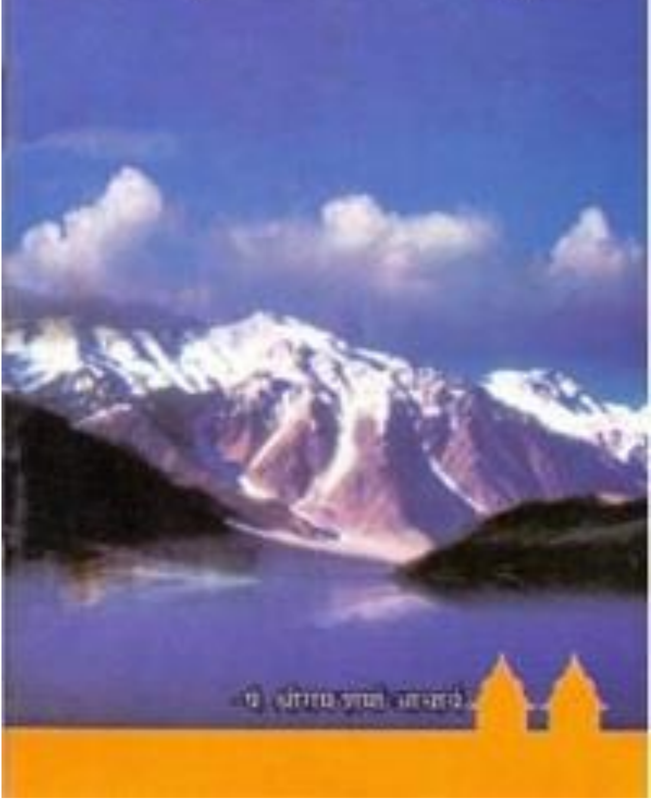
ఆరోగ్య జీవన రహస్యం



పూజ్య గురుదేవులు రచించిన బృహత్తర జ్ఞాన సాగరము నుండి కొన్ని ముఖ్యాంశములు

THE SECRET OF A HEALTHY LIFE
ఆరోగ్య జీవన రహస్యం

దృఢమైన మనస్సు ఆరోగ్యవంతమైన శరీరములో మాత్రమే నివాసముండ గలదు. శరీరము అనారోగ్యవంతమైనప్పుడు అనేక సమస్యలు సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మనస్సు నిరాశ నిస్పృహలచే చికాకుగాను, విచారముతో బాధించేటపుడు, ఈ చిన్న పుస్తకము నందలి ఏదేని ఒక పేజీ చదవండి, అందులో వ్యక్తపరచిన విషయాలపై లోతుగా ఆలోచించండి. అనేక అవకాశాలు దారులు మీ ముందు వాటంతట అవే తెరచుకుంటాయి.

ఈ చిన్ని పుస్తకాన్ని ఎల్లప్పుడూ మీ వెంట ఉంచుకొంటూ, సమయం దొరికినపుడల్లా, స్ఫూర్తిని పొందేందుకు చదవండి.

సరియైన అవగాహన పొందడానికి మంచి ఆరోగ్యము, సామర్థ్యము ఈ రెండూ జీవితానికి ముఖ్యమైన వరములు.

సరియైన అవగాహనకు మంచి ఆరోగ్యానికి చాలా దగ్గరి సంబంధము ఉన్నది. మంచి ఆరోగ్యవంతమైన శరీరములో మాత్రమే దృఢమైన మనస్సు నివాసముంటుంది అని చెబుతారు. అనారోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి మనస్సు, ఆలోచనలు మరియు అవగాహనలు ఎప్పుడూ పరిపక్వత నొందవు. ఒక వ్యక్తిని అతని ఆరోగ్యస్థితిని బట్టి అంచనా వేయవచ్చును. నీతివంతమైన నడవడిక గల మనుష్యులు ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను మరియు అనారోగ్యములు నుండి దూరముగాను ఉంటారు. వారెప్పుడూ చిరునవ్వులతో కూడిన ముఖము కలిగి యుంటారు. ఇటువంటి వారు ఒక రకమైన ఆకర్షణ కలిగి ఉంటారు. అందువలన ప్రతివారు వారితో మాట్లాడడానికి, వారితో స్నేహము చేయడానికి, ఎల్లప్పుడూ వారితో ఉండడానికి ఉత్సాహము చూపుతారు. వారి నుండి విడిపోవాలని ఎవరూ ఆశించరు. ఆరోగ్యవంతులు చాలా గొప్ప శక్తిని కలిగియుంటారు.

జీవితాన్ని గురించి, ఆరోగ్యాన్ని గురించి సరియైన అవగాహన లేనందువలననే, మన జీవితాలలో ఇప్పుడు అనేకానేక రోగాలు,

దిగుళ్ళు, చపలత్వాలు, అసంతృప్తి, కలహాలు మరియు అశాంతి కలుగుచున్నవి. ఈ అవగాహనారాహిత్యం వలననే మనం దురాశ, కపటములనే బురదలోపడి కొట్టుకుంటూ, దివ్యశాంతికి, సహజ సంతృప్తికి మరియు అజరామర పవిత్రతలకు దూరమైనాం. సత్యము, యుక్తము అనే ప్రామాణికాలతో (కొలబద్ధలతో) మీ ఆశలను సరిచూచుకోండి, అందులోని లాభనష్టాలను బేరీజు వేసుకోండి. అపుడు ధర్మ మార్గావలంబనకు అవరోధము కలిగించే కోరికలను తొలగించుకోండి. మంచి ఆరోగ్యము, సంతోషము, శాంతి మీ జీవితంలోకి తప్పక ప్రవేశిస్తాయి.

నీతి నిజాయితీ గల బుద్ధియే మానవునికి అత్యున్నత గురువు, పురాణకాలాలలో, భారతదేశపు ప్రతి పౌరుడు, హిందూ సంస్కృతిని పాటించేవాడు మరియు భక్తులు నీతి నిజాయితీలతో బుద్ధి కలిగి యుండెడివారు. గాయిత్రీమహామంత్ర మాధ్యమంగా నీతి నిజాయితీలు పూజింపబడ్డాయి, భజింపబడ్డాయి. ఆ రోజులలో జ్ఞానమార్గాన, పొందిన సచ్ఛీలత, గుణముల బలముతో గూడిన జీవులు మాత్రమే గౌరవింపబడెడివారు, వీరు లౌకికమయిన చెడు ఆలోచనలతో కూడిన పనికిరాని చెత్తను మనస్సు నుండి తొలగించుకొనెడివారు. బుద్ధిగలవారు కాలానుగుణమైన

అవసరాలననుసరించి, అవసరములేని పద్ధతులను, అలవాట్లను, సంస్కృతులను, నమ్మకాలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించి వేసేవారు. అవి ఎంతటి, పూజింపబడిన మహానీయులచే ప్రవేశపెట్టబడినప్పటికిని అట్టి మంచి ఆలోచనలు, ఆలోచనపద్ధతిని నాశనము చేసినట్లయితే, మంచి ఆరోగ్యముతో సహా ప్రతీది నశించినట్లే అని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.

అసలు సత్యమేమిటంటే, ఇప్పుడు మనం మేధో సంబంధమైన భ్రమల యొక్క భయంకర యుగంలో జీవిస్తున్నాము. సక్రమమైన సత్యమార్గములో మనం సరిగ్గా ఆలోచించకుండా, అందుకు వ్యతిరేక మార్గములో ఆలోచించడానికి అలవాటు పడిపోయాము. ఫలితంగా మనం స్వయంకృత తప్పిదాల చిక్కుల చిట్టడవిలో పడి మతి భ్రమించి తిరుగుతున్నాం. ఒక వంక మన మేధస్సునంతా ఉపయోగించి డబ్బు సంపాదిస్తూ, కుతంత్రాలు పన్నుతూ, విషయలాలసను సంతృప్తిపరచుకొంటూ, చిత్రమైన భ్రమలు సృష్టించుకొంటున్నాము. మరో వంక అదే మేధస్సును ఉపయోగించి దేవతా రాధనను త్రోసివేసి, దానిని తెలివి తక్కువ తనముగా లెక్కవేసి, అనేక సమస్యలలో చిక్కుబడిపోతున్నాం. సంతోషము, మంచి ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయుష్షులు చేకూరు

మార్గములో నడచుచూ మనలోని మూర్ఖతలన్నింటిని వదలించు కొంటూ, ఋజుప్రవర్తనతో నిరాడంబరముగా జీవించాలి. మన తెలివి తక్కువ తనమే మన అన్ని కష్టాలకు మూలమ్.

తప్పుడు అభిప్రాయాలు, హీనమైన ఆలోచనలు, హీన అభిరుచులు, తప్పుడు మార్గాన్ని కోరి ఎంచుకొనుట, నవ్యత పేరుతో అనుసరించుచున్న చెడు పనులు, ఈ తప్పులన్నియు చేరి వలపన్ని మేధావులను ఇరికించుతున్నాయి, దద్దమ్మలను చేస్తున్నాయి. మనం ఇవే పరిస్థితులలో పడి కొట్టుకులాడుతూ ఉండేట్లయితే, మన ఆరోగ్యముతో పాటు, సంఘములోని అందరి ఆరోగ్యములు రానున్న రోజులలో నశించి పోతాయనేది మనం తప్పక గ్రహించుకోవాలి. ఖరీదైన ఆహార పదార్థములు మనలను బలవంతులను చేస్తాయని, మందుల ద్వారా రోగాల నుండి విముక్తులు గావచ్చనే భ్రమల నుండి మనం విముక్తులమవ్వాలి.

ఈ రోజు నుండి మనం జీవిస్తున్న ప్రపంచాన్ని, పిచ్చివాళ్ళ లోకము అని మాత్రమే అనగలం. నిజాయితీని, ధర్మాన్ని, యుక్తాన్ని, శాశ్వత ప్రయోజనాలను గాలికి వదలివేసి, మోసాల ద్వారా డబ్బు సంపాదించడములోనే లీనమైపోతే వారిని దుర్మార్గులని మాత్రమే అనగలము.

మనిషి మేధస్సునుపయోగించి అనేక రకాల గొప్ప రుచులను (వంటకాలను) తన జీర్ణశక్తిని నాశనమొనరించెడి రీతిలో, తయారు చేసుకోవడములో కేంద్రీకరించినట్లు కనిపిస్తున్నది. ఇలా వికటించిన మేధస్సు మీటింగుల యందు, పిక్నిక్‌ల యందు మరీ విపరీత రూపాన్ని దాల్చుతున్నది. సినిమాలు, పాటలు, సంగీత సాధనాలు, అలంకరణలు, సినిమాలలో కనిపించడము, నటించడము ఇవి అన్నియూ కామ వ్యామోహాలను రెచ్చగొట్టే దృష్టి కలిగినవి. మరియు మానవ ఆరోగ్యాన్ని జీవితాల్ని నాశనము చేసే విధముగా పరిస్థితులను సృష్టిస్తున్నాయి. మానవ జీవన విధానములో కృత్రిమతత్వము, కపటము బాగా పెరిగిపోయి, ఆహారపు అలవాట్లు ఎంతగా మారిపోయాయంటే, మనిషి ప్రకృతి నియమాలను నిర్ద్వంద్వంగా బహిష్కరిస్తున్నాడు. సమాజము మొత్తము కూడా పిచ్చి పట్టిన దాని వలె ప్రవర్తిస్తున్నది. ఇది నిదానముగా జరుపుకొనే ఆత్మహత్య వంటిది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో పై పై బాగుచేసెడి ప్రయత్నాలు ఏవీ కూడా సమాజ ఆరోగ్యస్థితిని అపాయము నుండి తప్పించలేవు. దీనికోసం ఒక విప్లవాత్మకమైన మార్పును, మన ఆలోచనా విధానాల్లోను, ప్రవర్తనలలోను తీసుకు రావలసి యున్నది.

దురదృష్టవశాత్తు, ఈ రోజులలో, మన తప్పుడు నమ్మకాలను ఆలోచనలను మరియు అలవాట్లను మార్చుకోవడానికి కావలసిన ధైర్యము, దృఢ చిత్తములు లోపించినవి. నిజానికి మనము ఏదైతే నమ్ముతున్నామో దానికి ఖచ్చితముగా నిలబడాలి మరియు వెంటనే ఇప్పుడు ఉన్న తప్పులను ఏరిపారవేయాలి. ప్రతి వ్యక్తి ఈ మాత్రము ధైర్యాన్ని కలిగియుండాలి. ఎవరు ఇలా అవసరమైన వాటిని నమ్మే ధైర్యము లేకుండా, పనికిమాలిన వాటిని వదలకుండా ఉంటారో, వారు బ్రతికి ఉన్ననూ సగం చనిపోయిన వారిగా చెప్పవచ్చును. అటువంటివారు, జ్ఞానానికి, ఉత్తమ నడవడికకు సంబంధించి ఏదీ వినడానికి, చర్చించడానికి సమర్థులు కాలేరు. వారు ఇలాంటి సత్సంగములు విన్నప్పుడు, మిగిలి ఉన్న తాత్కాలిక అభిలాష కూడా మరణిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తన స్వలాభాలను (స్వార్థాన్ని) మరియు అలవాట్లను మార్చుకోవడానికి సిద్ధపడనంత కాలము, అతని అనారోగ్యము లేక రోగాల సమస్యల నుండి బయటపడే అవకాశం లేదు.

ఇండియాలో ఉండే భిల్లుల వంటి అడవి జాతులవారు, ఉత్తర ధృవంలో భరించలేని శీతల మండలాలలో నివసించే ఎస్కిమో జాతులవారు చాలా ఆరోగ్యముగా ఉంటారు. వీరు ఆర్థిక

సంపదలతోను, ఖరీదైన ఆహార సౌకర్యాలతోను, దుస్తులు మరియు మందులు, వైద్య సౌకర్యాలతో జీవించలేక పోయినప్పటికిని, వారు చక్కటి శరీర సౌష్టవముతోను, ఆనందముగా, దీర్ఘాయుష్షు కలిగి యుంటున్నారు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన తెలివితేటలతో వారు చాలా నిరాడంబర జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకున్నారు. వారితో సరిపోల్చుకుంటే మనం చాలా విభిన్న రీతిలో, పూర్తి విరుద్ధముగా ఉంటూ చాలా సౌకర్యాల మధ్య జీవిస్తూ, అనవసరంగా మన శరీరాలను మనం బలహీనపరచుకుంటున్నాము. మనకు మంచి ఆరోగ్యము అనే అంశము పుష్టికరమైన ఆహారము, విశ్రాంతి మరియు మందులు మొదలైన వాటితో లభించదు. అలా గనుక సాధ్యమయితే, ధనవంతులైన ప్రజలు మంచి ఆరోగ్యముతోను, మల్లయోధులవలె శరీర సౌష్ఠవముతోను ఉండాలి కదా? అలాగే బీదవారు, కష్టించి పనిచేసేవారు, తమ నిత్యావసరాలను కూడా గడుపుకోలేనివారు బలహీన శరీరాలతో ఉంటూ, రోగాలతో బాధపడుతూ ఉండాలి కదా? కాని నిజానికి నేడు అంతా వ్యతిరేకముగా జరుగుచున్నది.

మనం మన అల్పదృష్టితో కూడిన ఉద్దేశ్యాలను వదలివేసి, దీర్ఘకాల భవిష్యత్ కోసము, విశాల దృక్పథంతో కూడిన

ఆలోచనలనే అలవర్చుకోవాలి. నిరాడంబరమైన ఆహారము, జీవనశైలి అవలంబిస్తూ దీర్ఘాయుష్షను మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలి. చాలా మంది తమ జీవనశైలిలోని అనాచారములను వదలుకోలేరు. ఎప్పుడు క్రొత్తరుచులు కోరే నాలుక, సాత్విక ఆహారము తీసుకోవడానికి సిద్ధపడదు. ఇతర దేహేంద్రియాలు కూడా ఇష్టారాజ్యంగా రుచులు కోరుకుంటాయి. కాని అదే సమయంలో ప్రకృతి కూడా తన నియమాలను ఎంత మాత్రము సడలించకుండా, అనాచారముతో వ్యవహరించే వారిని రోగాలతో శిక్షిస్తుంది. మానవుడు ఎన్నో రోగాలచే బాధింపబడుతూ, మరణిస్తాడు. స్వసావధానతతో ప్రతి ఒక్కరిలోను మార్పును తీసుకురావచ్చును తద్వారా విస్తృతముగా వ్యాపించియున్న అనారోగ్యాల దుర్ధవస్థల నుండి మానవాళి చాలా తేలికగా బయటపడగలుగుతుంది.

ఒక రోగి ఉంటే, అతడు ఈ భూమికి భారము. అతడు రోగముచే బాధపడుతూ రోదనలు చేస్తూ, అతనిని చూస్తూ పరిచర్యలు చేసేవారి సమయాన్ని వృథా చేస్తున్నాడు. అతడు స్వయంగా దుఃఖితుడగుతూ ఇతరులను కూడా దుఃఖితులను చేస్తున్నాడు. తాత్కాలికముగా అతని రాబడి ఆగిపోతుంది. పెరిగిన

మందుల ఖర్చుల వల్ల, మరి ఇతర అవసర ఖర్చుల వల్ల అతని ఆర్థిక స్థితిలో ఒక గొప్పలోటు ఏర్పడుతుంది. అతని నిస్సహాయస్థితి వలన అతని చుట్టూ మురికి వాతావరణమేర్పడుతుంది. ఇతరులలో కూడా అతని పట్ల వ్యతిరేకత ఏర్పడుతుంది. ఒక రోగగ్రస్త శరీరము, మరో రోగగ్రస్త మనస్సుకు నిలయమవుతుంది. రోగి చాలా అసహన పడుతూ, ప్రతి చిన్న విషయానికి తప్పులు పడుతూ, చుట్టూ ఉండే వారిని బాధపెడతాడు. అతని ప్రకృతి పూర్తిగా చెడిపోయి, తనకు తాను శాపముగా మారి, తన కుటుంబానికి, సమాజానికి కూడా శాపముగా తయారవుతాడు.

ఒకరిని రోగగ్రస్తుడు కాకుండా కాపాడాలంటే, కావలసినది అంతా కూడా, తగిన సమయములో ముందు జాగ్రత్తపడటమే. "వైద్యము కంటే రోగ నివారణయే గొప్ప" అనే నానుడి ఏ కాలము లోనయినా నిజమయి నిలుస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరూ, మొహముపై చిరునగవులొలికిస్తూ ఉండే అలవాటును వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇది చాలామంచి అలవాటు. ఇలాంటి చిరునవ్వు చాలా నిర్మలమైనది. వెలకట్టలేని అందమైనది. చిరునవ్వు, మొహానికి ఇచ్చే అందము, మెరుపు ఎంత అలంకరణ

సామాగ్రిని ఉపయోగించినా ఇవ్వలేవు. ఏ ఖర్చూ లేకుండా, వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకోవడానికి ప్రతివారికి ఇది ఒక ఉచిత అవకాశము. ప్రతివారు అద్దము ముందు నిలబడి హావభావాలు ప్రశాంతముగా ఆకర్షణీయముగా కనిపిస్తున్నాయో లేదో పరీక్షించు కోవాలి. విచారగ్రస్తము, బిగుసుకుపోయిన, క్రోధలక్షణాలు, ఆతురత, నిరాశ, ఆందోళనలతో కూడిన మొహాలను జనం ఇష్టపడరు. అలాంటి వారి నుండి దూరముగా తొలగాలని ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నిస్తారు. నిశ్శబ్దముగా ఉండే వారిని, అనాసక్త చిత్తులుగా, చురుకుదనము లేనివారుగా, సంకుచిత ప్రవృతి గలవారుగా అర్థము చేసుకోవాలి. వారి స్నేహితుల పరిధి కూడా క్రమముగా తగ్గిపోతుంది.

కేవలము ధనము, సుఖ సౌఖ్యాలను పొందినంత మాత్రముచే మనిషి సంతోషముగా, ఆనందముగా ఉండగలడని అనుకోవడము సరికాదు. అట్లే అన్నీ విడచి కేవలము ధన సంపాదన వెంటపడుట అంతకన్నా సరికాదు.

శారీరక ధృడత్వము, ముఖ సౌందర్యము వాటి వాటి ప్రాముఖ్యతలు వాటికున్నాయి. ధనము కూడ అవసరమే.

ఎందుకంటే జీవితానికి కావలసిన అవసరాలను అది తీర్చుతుంది. ఇలా అన్నియూ కలిగి ఉన్నప్పటికిని, వ్యక్తి యొక్క స్వభావము, స్థాయి అనేవి మనసుతో అవిభాజ్యముగా పెనవేసుకొని ఉన్నాయనెడి సత్యాన్ని ఎప్పుడూ మరువకూడదు. ఈ సత్యాన్ని మరచినట్లయితే అది గొప్ప నష్టముగా పరిణమిస్తుంది. జీవితంలో ఆరోగ్యము, విద్య, సమర్థత, అంతస్థు అనేవి ముఖ్యమైనవే అయినా వాటివలన కలిగే లాభాలు, సుఖ సాధనాలు, సౌకర్యాలు పరిమితమైనవే. ఇవి అన్నియూ కాక, వీటికి అతీతముగా మరియొకటి ఉన్నది. అలా లేనట్లయితే, ప్రపంచములో సంపద గలిగినవారే మాస్టర్లుగా ఉండేవారు. అలా జరిగేటట్లయితే, గొప్పవారిని, సమర్థులను ఎవ్వరూ గుర్తించరు.

ప్రతి ఒక్కరూ మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థము చేసుకొని, దానిని ప్రక్కదార్లు పట్టకుండా నియంత్రించి, విషయాలపై గాఢముగా ఆలోచించడానికి తద్వారా ప్రక్షాళన చేయడానికి నిరంతరము శ్రమించాలి. "ఎవరైతే తనను తాను నియంత్రించుకోగలరో వారే ఇతరులను కూడా నియంత్రించ గలరు" ఇది అక్షర సత్యం. మనస్సు, జీవాత్మలను గురించి అనేక, విభిన్న మార్గాలలో వివరించబడింది. సూక్ష్మంగా దీనిని ఒకరి

ఆలోచనల స్థాయి లేక భావవ్యక్తీకరణ స్థాయి అని వివరించ వచ్చును. నమ్మకాలు, భావనలు, విధేయతలు అన్నియు దాని పరిధిలోనే ఉన్నాయి. ఊహలు, ఆలోచనలు, అనుమానాలు అన్ని దాని ఆవరణలోనే పని చేస్తాయి. అలవాట్లు, వ్యక్తిత్వాలు, ఇతరుల పట్ల గౌరవ భావనలు, ఇవి అన్నియూ ఇక్కడే అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆలోచనలు వాటికవే పుట్టుకొచ్చి, మనపై ఆధిపత్యము వహిస్తున్నట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికిని, అది అలా జరుగుటలేదు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే, ఏ విషయాన్నయినా సరే మనము మొదట ఒక ఆలోచన లేక నిర్ణయాన్ని చేస్తాము. తరువాత ఆలోచనలు దానికి అనుగుణముగా ప్రవహిస్తాయి.

మనము గనుక మన పద్ధతిని మార్చుకోదలచుకుంటే, మొదట చేయవలసిన పని మన ఆలోచనా పద్ధతులను మార్చుకోవాలి.

మొదట మనము, ఆందోళనకర పరిస్థితులలో మనలను వణికించి వేసే అలవాట్లకు వ్యతిరేకముగా పోరాడాలి. పక్షవాతానికి, వికలాంగులకు, బలహీనులకు సంపూర్ణ వైద్యముగాని మరియు బాగు చేయుట ఎట్లు లేదో అట్లే మనిషి విషయంలో కూడా ఎంత

వరకు అతను చెడు ఉద్దేశ్యాలు, చెడు ఆలోచనల పిడికిలిలో చిక్కుకొని ఉంటాడో అంతవరకు ఏ పరిష్కారము అతనికి లభించదు. సోమరిపోతులు మరియు పని నుండి తప్పించుకు తిరిగేవారు ఈ పరిధిలోకి వస్తారు. వారికి సమర్థత ఉన్నప్పటికిని అసమర్థులే. మనస్సు యొక్క అవివేకము, అహంకారముల కారణంగా, పనిని తప్పించుకొంటూ, ఇతరులపై ఆధారపడి జీవిస్తూ సోమరిగా మారును. సమర్థత కలవాడయినప్పటికిని, తన కాలాన్ని వృథా చేస్తూ అసమర్థుడవుతున్నాడు. కాలం సమర్థత చేతులలో ఉన్నప్పటికి వారు ఊరకనే దానిని వృథా చేస్తున్నారు. అదే సమయాన్ని మనిషి సరిగ్గా, నిర్మాణాత్మకముగా వినియోగించినట్లయితే, అతను సమర్థుడుగా, ప్రజ్ఞావంతునిగా, ఐశ్వర్యవంతునిగా రూపొందగలడు.

సోమరితనము మనిషి మేధస్సును స్వాధీనము చేసుకోవాలని చూస్తుంది. సోమరి ఏ విషయాన్నయినా సరే, కనీసం ఆలోచించాలని కూడా అనుకోడు. అతడు నెమ్మదిగా ఉంటూ, ఏది జరిగినా ప్రతిస్పందించడు. సరిగ్గా ఆలోచించే శక్తి, సామర్థ్యము లోపించినందువలన, అతడు ఊహాలోకాల్లో, అద్భుత ప్రగతిని సాధిస్తూ జీవిస్తుంటాడు. ప్రఖ్యాత పిల్లల కథలలోని 'షేక్ చిల్లి'

వలె నిరంతరము నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ ఉంటాడు. సోమరులు అభివృద్ధిని గురించి గాని, దాని ఆటంకాల గురించి గాని ఆలోచించుటకు కృషి చేయరు. దురదృష్టము ఎదురయినపుడు, ఇతరులను క్షమించి వేయటము. ఒకవేళ తమవలనే తప్పు జరిగితే దానికి కూడా తమను తాము క్షమించుకోవడము వారికి పరిపాటి.

మనిషి ఎదుగుదలకు లేక ప్రగతికి అవగాహన శక్తి, సహనము, విచక్షణతో కూడిన మనస్సు, ధైర్యము, ప్రయత్నము అనే లక్షణాలు చాలా అవసరము. మనిషి ఈ విధమైన జీవన విధానములోనికి ప్రవేశించనిచో, అవినీతి క్రమముగా వేళ్ళూను కుంటుంది. దుర్భర పరిస్థితులకు పరిష్కారము కనుగొనే దిశగా అస్తవ్యస్తపు ఆలోచనలన్నింటికి స్వస్తి పలికినచో పురోగమన మార్గం ఏర్పడుతుంది.

సహజముగా ఆరోగ్యవంతుడు అంటే బలహీనత లేకుండా, రోగాలు లేకుండా ఉండేవాడు అని మనం అర్థం చేసుకుంటున్నాం. ఒక చక్కటి అంగాంగ సౌష్టవముతో కూడిన బలిష్టమైన శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతమైనదని మనం అనుకుంటున్నాము. కాని ఆరోగ్యమనేది శరీరానికే పరిమితం కాదు - అది విస్తృతమైనది. మనస్సు మరియు మేధస్సు అనేవి కూడ ఈ శరీరములోనే ఉన్నాయి. మన

ఆలోచన విధానము, విచక్షణా సామర్థ్యము మరియు తెలివితేటలు, ఇవి అన్నియూ కూడ మన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యస్థితితో సంబంధము కలిగియున్నవి. నమ్మకాలు, భావనలు మరియు అలవాట్లు కూడా ఈ పరిధిలోని అత్యున్నత కీలకాంశములు. ఇవి అన్నియు కూడా అవాంఛిత విషయాల నుండి దూరముగా, విముక్తమై ఉండాలి. అప్పుడే మనిషి తన భవిష్యత్తుకై చేసే ప్రయత్నాలు దృఢముగా ఉంచుకోగలడు. అవగాహన శక్తి, నిజాయితీ, బాధ్యత మరియు ధైర్యములు, ఆ వ్యక్తి యొక్క మనఃస్థైర్యాన్ని చెబుతాయి. దురాశ, వ్యామోహము మరియు అహంభావనలను చాలా హానికరమైనవిగాను, అనారోగ్య వంతమైనవిగాను తెలుసుకోవాలి. అయితే దురదృష్టవశాత్తు ప్రజలు ఈ గంభీరమైన విషయాన్ని అర్థము చేసుకోవటము లేదు.

రోగాలకు అసలు మూలకారణము అస్వాభావిక ఆహారము మరియు అస్తవ్యస్తమయిన మనస్సులు మాత్రమే. ఈ రెంటి కలయిక రోగాలను సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. మూలకారణము ఊపిరితో ఉన్నంతకాలము ఈ సమస్యలను మనము తుడిచివేయలేము. దీనికి ప్రాథమిక పరిష్కారము, ఆహారపు అలవాట్లను, పదార్థాలను చాలా సాత్వికమయిన, నియమిత

స్థాయికి మార్చుకోవాలి. అతిగా తీపి పదార్థములు మరియు క్రొవ్వు పదార్థములను భుజించుట చాలా హానికరము. అలానే మాంసాహారము కూడా. మాంసాహారము నిజానికి మనిషిని ఆరోగ్యవంతుని చేయదు, ఏలనన అది మానవ శరీర నిర్మాణ ప్రకృతికి విరుద్ధమైనది.

మనస్సు మరియు మెదడుపై జరుగుచున్న ఆధునిక పరిశోధనలు ఆరోగ్యము గురించి మనకు గల అవగాహనల నన్నింటిని సమూలముగా మార్చి వేసినవి. కలవరమొందిన, విచారగ్రస్తమైన, బలహీనమైన మనస్సు తన ప్రభావాన్ని శరీరాంగము లన్నింటిపై చూపుతుందని తేల్చిచెప్పాయి.

మనం రోజువారి ఆహార విధానముపై పూర్తి శ్రద్ధ వహించాలి. శాఖాహారము, కాయగూరలు, పళ్ళు ఆహారములో పెంచాలి. కాయగూరలను, శాఖాహారాన్ని వండేటప్పుడు, ఉడక బెట్టుట మంచిది. అవాంఛిత ఆహార పదార్థాలను విడనాడి, ఆకలికి తగినట్లుగా కాక కొంచెము తగ్గించి తినాలి. ఇప్పుడు ఆనవాయితీగా వస్తున్న మషాలా ఆహారములు, ఖరీదైన తిను బండారములు, మనము ఎక్కువ ధర చెల్లించి రోగాలను కొనుగోలు చేయుటకు దోహదపడుతున్నాయి.

రెండవది నీతి నిజాయితీలతో కూడిన జీవనానికి కట్టుబడి, మనోనిగ్రహాన్ని కలిగియుండుట చాలా అవసరము. మీ బాగుకోసం సంపాదించేటప్పుడు వ్యామోహాలకు తావివ్వవద్దు. మీ అభిలాషలను, కోరికలను గందరగోళంగా పోనివ్వవద్దు. జాగ్రత్తగా ఆలోచించుకొనే మీ కార్యములను, వేసే ఆసుపాసులయందు అది మీ మనోనిబ్బరాన్ని చెడగొడుతుంది. సంపదలపై దురాశ ఎటువంటి దంటే, దేవతలు కూడా ఈ దురాశలను పూర్తి చేయలేకపోయారు. మనిషిని అనారోగ్యముల నుండి దూరము చేయాలంటే రక్షించాలంటే, సులువైన మార్గమొక్కటే. జీవితాన్ని ప్రకృతికి అనుసంధానిస్తూ సహజముగా జీవించడము మరియు మనస్సును బెదరనీయకుండా ప్రశాంతముగా ఉంచడము.

ఒక మంచి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి ఏమిటంటే రోగాలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నివ్వకపోవడము. రోగాన్ని నివారించాలని ప్రకృతి ఎప్పుడూ సహజ సిద్ధముగా ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటుంది. రోగి సహకరిస్తున్నంత కాలం ప్రకృతి ఓడిపోవడానికి, కొంచెము కూడా ఒప్పుకోదు. సహకరించడము అనేది, సహనము మరియు దృఢమైన మనఃసంకల్పముల రూపములో ఉండాలి.

బాధ మరియు సమస్యలనేవి ఎప్పుడూ వ్యక్తితో విడిగా కలిసి ఉంటాయి. వాటిపై యుద్ధము చేయడమొక్కటే సరిపోదు. వ్యక్తి రోగాలను సహనముతో భరించుట నేర్చుకోవాలి. తన బాధలను ఏదో ఒక వినోదాన్ననుభవిస్తూ మరిచిపోవటాన్ని నేర్చుకోవాలి.

రోగికి చేయబడుతున్న వైద్యము సరియైన వైద్యమని, అతడు తప్పక కోలుకొంటాడని రోగికి ధైర్యము చెప్పవలసిన బాధ్యత అతని కుటుంబ సభ్యులు మరియు బంధువులపై ఉన్నది.

మనం అప మార్గం ఎన్నుకున్నదానికి ఫలితమే రోగాలు. అపమార్గంలో వెళ్ళినందువలన ఇది ఒక శిక్షగా మనం అనుకోవచ్చును. ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించటము వలన, ప్రకృతి నియమాలకు వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తించుట వలన, మన పాప ఫలాలను మనం వివిధ రకాలయిన రోగాల రూపములో అనుభవించవలసి ఉంటుంది. నియమనిష్టలు లేని ప్రవర్తన, ప్రకృతి నియమాలను లెక్కచేయని జీవన విధానముల వలన ఈ రోజు ప్రపంచ మానవాళి అంతా వివిధ రోగాల భయంకర పెను తుఫానులో చిక్కి విలవిలలాడుతోంది. మానవ శరీరము నుండి వచ్చే సంకేతాలను పెడ చెవిన పెడుతూ, లెక్కలేనితనముగా ఏదో

ఒక సర్దుబాటు చేసుకొనే పద్ధతి, సమాజములో రోగాలు పెరిగిపోవడానికి కారణమయి పొగత్రాగుట, అతి వేడిగా టీ, కాఫీలు త్రాగుట, ఆల్కహాలు, ఆస్పిరిన్ వంటివి తీసుకొనుట, వీటిని అతిగా తీసుకొనుట మరియు ఉత్ప్రేరకాలు అర్థము లేకుండా వాడుట కూడా రోగాలకు కారణాలవుతున్నాయి.

కారణం లేకుండా రోగాలు రావు. బుద్ధిహీనులచే అవి ఆహ్వానించబడుతున్నాయి. నియమనిష్టలేని వారిచే ఆహ్వానించ బడుతున్నాయి. వారిలో అవకాశమున్ననన్ని రోజులు కాపురముంటున్నాయి.

మనస్సుకు విరామము విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి వినోదపరచడము అవసరము. కష్టించిన తరువాత విశ్రాంతి తీసుకొనేటప్పుడు శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వాలి. అలాగే వినోదించేటప్పుడు, మనస్సు విశ్రాంతిని పొంది, తాపత్రయాల నుండి విముక్తమవుతుంది. వినోదము లేకుండా కూడా విశ్రాంతిని పొందవచ్చు కాని దానికి చాలా ప్రయత్నించాల్సి ఉంటుంది. నిరంతరము ఉన్నతస్థాయి యోగ (మానసిక) ప్రక్రియలు చేసే కొందరికి మాత్రమే ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఒక సామాన్య మానవుడి అలసిన మనస్సుకు

విశ్రాంతి అనేది వినోదించడములోనే సాధ్యపడుతుంది. ఎందుకంటే అది మనస్సును తేలిక పరుస్తుంది.

శరీరానికి విశ్రాంతి ఎలా అవసరమో అలానే ఒక వ్యక్తి పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందాలంటే, మనో వికాసము పొందాలంటే అతనికి వినోదము అవసరము. విద్య, ఆరోగ్యము, సాంఘిక సంబంధాలు మరియు సరియైన వాతావరణముల వలెనే, వినోదము కూడా స్వచ్ఛము, పరిపూర్ణము అయి ఉండాలి. ఎందుకంటే, అది మనస్సుకు సంతోషాన్ని కలిగించి, క్రొత్త ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తూ మనస్సును నూతన శక్తితో నింపుతుంది.

ప్రతి చేసే పని సరియైన అనుకూల భావాలతో కలిసి యుండాలి. భోజనాన్ని భగవంతుడిచ్చిన ప్రసాదముగా భావించి తినాలి. అక్కరలేని పదార్థాన్ని తినటం లేక దానిని ముట్టుకోకుండా అలానే ప్లేటులో వదలివేయడం కంటే, వాటిని వేరే శుభ్రమైన ప్లేటులోనికి తీసివేస్తే, కావలసినవారు తింటారు. ఆహారము మనకు రుచించకపోయినట్లయితే, అయిష్టతనుగాని, కోపాన్నిగాని వెల్లడి చేయకూడదు. అశాంతియుత వాతావరణములో అయిష్టముగా తీసుకొనే ఆహారము హానికరముగా పరిణమిస్తుంది. అదే

సమయములో, అపౌష్టికాహారమే అయినప్పటికిని, సంతోషముగా తీసుకొంటే అది పుష్టికరముగా, ఆరోగ్యవంతముగా మారుతుంది. ప్రపంచములోని రోగాలన్నింటిలో పావు వంతు జీర్ణక్రియ సరిగ్గా లేకపోయినందువలన మాత్రమే వస్తున్నాయి.

ఆలోచించగలిగే ప్రతి ఒక్కరికి, తమ శరీరాన్ని దీర్ఘాయుష్షు పొందేలా ఆరోగ్యవంతముగా తయారు చేసుకోవడము విధియై ఉన్నది. ప్రతి ఒక్కరూ ఇవి అన్ని సాధించాలనుకొంటారు. కాని వారి జీవన సరళి, ఆహారపు అలవాట్లు ఖచ్చితముగా దీనికి పూర్తి వ్యతిరేకముగా ఉంటాయి. ఈ పద్ధతి ఊహించనలవిగానంతటి హాని శరీరానికి కలుగజేస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టి బాదించుతూ, ఆఖరుకు అకాలము, బాధాకరము అయిన మృత్యువును కూడా కలుగజేస్తుంది.

ఆరోగ్యముతో, శక్తి సామర్థ్యాలతో ఉండటము ఏమంత కష్టమయిన పనికాదు. ప్రకృతితో సమతుల్యత కల్గి జీవిస్తూ ఇది సాధించవచ్చును. శరీర అవయవములలో ఏది బాగున్నదో ఏది బాగోలేదో యంత్రముల ద్వారా సూచింపబడుతుంది. వాటి లయ తప్పిన ధర్మాలు మనలను సరియైన చర్యలు తీసుకొనేలా

హెచ్చరిస్తాయి. ప్రకృతి నియమములననుసరించి, నియమబద్ధమైన జీవనము సాగించినట్లయితే చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును.

ఎక్కువ ఆహారము తీసుకొంటే ఎక్కువ బలమొస్తుందనే నమ్మకము చాలా తప్పు. సరియైన జీర్ణక్రమమువలన మాత్రమే బలము వస్తుంది. నిజానికి, ఎక్కువ తినటం, జీర్ణకోశానికి భారమై, బలమివ్వడానికి బదులు హాని కలిగిస్తుంది. అంతకు మునుపు తిన్న ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమయి, కడుపు ఖాళీ అయి ఆకలివేసినప్పుడు మాత్రమే భోజనం చేయాలి. ఒకవేళ అలా జరగనట్లయితే, ఒక మారు వడ్డింపుతో భోజనము పూర్తి చేయాలి. రెండవ మారు పరిత్యజించాలి. ఎవరయినా తమ బలహీన జీర్ణక్రియను సరిచేసుకోదలచుకుంటే, రెండు భోజన సమయాల మధ్య సమయం పెంచాలి. అరుగుదల కోసము మందులు తీసుకొనే కంటే, ఉపవాసముండటము లేదా రోజులో ఒకేసారి భోజనము చేయడము చేస్తూ, అరుగుదల సరిగ్గా జరిగేలా చూడవచ్చును. ఇది ఆహార వృథా ఖర్చును, జీర్ణరసాల వృథా ఖర్చును ఆపుతాయి.

సోమరితనము చాలా చెడ్డ అలవాటు. ఇది శరీరాన్ని జడత్వముతో నింపి మనస్సును దెబ్బ తీస్తుంది. సోమరి మనస్సు

తప్పుడు మార్గాన పడి ఆక్రోశిస్తూ ఉంటుంది. ఖాళీ మనస్సు దెయ్యపు నివాసము అనే నానుడిని నిజం చేస్తుంది. పనిలేని వ్యక్తి కాలం గడిపే వ్యాపకాలయిన జూదం, చదరంగం లాంటి ఆటలకు అలవాటు పడతాడు. కాలాన్ని వృధా చేస్తాడు. తనలాంటి వారి సహవాసం కోసం చూస్తూ, బుద్ధిలేనివారినందరిని ఇదే పనికి ప్రోత్సహిస్తాడు.

జనులు ఏదో ఒక వృత్తిలోనో, వ్యాపారంలోనో, మొత్తం మీద ఒక సంపాదనలో ఉంటే, వారి ఆరోగ్యము బాగుంటుంది. కాని ఎప్పుడైతే వారు రిటైర్ అవుతారో, శాంతియుతమైన ఆనందకర జీవితము కోసం వారుకనే రంగుల కలలన్నీ మాయమయిపోతాయి. ఎవరైనా గాని ఏదయినా పనిలో లగ్నమయితే, అది కేవలము పని మాత్రమేగాక, ఆహ్లాదకరమయిన వ్యాపకముగా మారుతుందనే విషయాన్ని చాలా ముఖ్యమైనదిగా అందరూ గ్రహించాలి.

ఇండియాలోని చాలా చోట్ల ఒక ఆచారమున్నది. అదేమిటంటే మిమ్మల్ని ఇంకా ఇంకా తినమని ఒత్తిడి చేస్తారు. మీ పై ఉన్న ప్రేమను వెల్లడించుటకు, అలాంటి పరిస్థితులలో ఆ ఒత్తిడిని చాలా సున్నితముగా లేక దృఢముగా తోసిపుచ్చాలి. తిరస్కరించాలి కాని

చాలా మంది క్రొత్త రుచుల కోసం దురాశగా, ఎక్కువ తింటారు, తరువాత బాధ పడతారు కూడా.

తీసుకొనే ఆహారాన్ని తగ్గించడం వలన ఎవరూ బలహీనులై పోరు. ఎక్కువగా తినడము వలన, మనిషి అజీర్ణానికి గురవుతాడు. జీర్ణకోశము ఇంకా ఇంకా బలహీనమైపోతూ ఉంటుంది. అతిగా భుజించడము వలన తిండి దొరకక ఆకలితో చచ్చిపోతున్న వారితో పోల్చితే, తిండి ఎక్కువై చనిపోతున్నవారి సంఖ్య దానికి రెట్టింపు ఉన్నది. మనిషి బయటి నుండి సూక్ష్మజీవులచే బాధించ బడుతుంటాడు మరియు వాతావరణపు ప్రభావాలకు కూడా లోనవుతుంటాడు. ఫలితము రోగనిరోధక శక్తిని కోల్పోతుంటాడు. రోగ నిరోధక శక్తి కోల్పోడానికి ఇతర కారణాలు కూడా ఉండ వచ్చును. అయితే చాలా ముఖ్యమైన కారణము మాత్రము అతిగా భుజించడమే.

కేవలము మేధస్సును ఉపయోగించి మాత్రమే పనిచేస్తూ, శరీర కష్టాన్ని తప్పించుకు తిరిగేవారు సహజముగా అంత మంచి ఆరోగ్యము కలిగి యుండరు. నిజానికి శరీరమునందలి ప్రతి అంగము, అవయవము, చురుకుగాను, బిగువుతోను ఉండాలంటే,

చక్కటి వ్యాయాయము చేయాలి. కఠినమైన శారీరక శ్రమ ఎవరు చేయరో, లేక చేసే అవకాశము పొందరో వారు వారి సోమరితనానికి భారీ మూల్యం చెల్లిస్తారు. శరీర నిర్మాణంలో బలహీనతను మూల్యముగా పొందుతారు. ఊపిరితిత్తుల యొక్క ప్రతిభావంతమయిన క్రియాశక్తిని చురుకుగా ఉంచేందుకు ఎప్పుడూ దీర్ఘశ్వాసలను తీస్తు ఉండాలి. దీర్ఘ శ్వాసలను చేస్తే శరీరము తనకు కావలసిన ఆక్సిజన్‌ను పొందేలా చూడాలి. ఎక్కడో ఒకచోట కూలబడినట్లు కూర్చొని ఉండేవారి ఊపిరితిత్తులలో చాలాభాగము చురుకులేకుండా ఉండిపోతాయి. ఇది క్రమముగా ఆస్తమా (ఆయాసము), క్షయ (టి.బి.), దగ్గు వంటి జబ్బులకు దారి తీస్తూ, ఊపిరితిత్తులలో బాక్టీరియా చేరి పెరిగేలాగా చేస్తుంది. నడిచేటప్పుడు ముక్కుతోనే శ్వాసిస్తే, చేతులను ముందు వెనుకలకు ఒక సైనికునివలె కదుపుతూ నడవడం మంచిది.

నిరాడంబరమయిన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకొన్నట్లయితే, ప్రకృతి సిద్ధాంతాలకు వ్యతిరేకముగా నడుచుకొన్నందువలన పొందే శిక్షలను పొందడానికి, కారణమేమి ఉండదు.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవనము గడపడానికి ఈ క్రింద తెలిపిన పది బంగారు నియమములు ప్రతి ఒక్కరు ఆచరింపదగియున్నవి.

1. భౌతికముగా, సాధ్యమయినంతవరకు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. తప్పనిసరిగా ఒక సంతానాన్ని కనాలి అనుకున్నప్పుడు తప్ప, మైథున క్రియ గురించి ఆలోచించ గూడదు. భార్య భర్త లిరువురు పవిత్రముగా సోదరభావముతో మెలగాలి.

2. కామ భావనల నుండి మిమ్ములను మీరు రక్షించుకోండి. అందమైన స్త్రీలు గాని పురుషులు గాని కనిపించినపుడు, అందమైన పూలు కనిపించినపుడు ఎలా ఏ భావమూ లేక ఆనందముగా చూస్తామో, అలానే చూడాలి.

3. త్వరగా నిద్రపోయి, త్వరగా లేవండి.

4. శరీరము, బట్టలు, ఇల్లు, వస్తువులు అన్ని శుభ్రముగా ఉండేలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

5. శారీరక శ్రమ చేయడానికి సిగ్గు పడకూడదు. మిమ్ములను బాగా శ్రమ పెట్టి అలసిపోయేటట్లు చేసే వ్యాయామాన్ని ప్రతిరోజూ చేసేలా పద్ధతి ఏర్పాటు చేసుకోండి.

6. వ్యతిరేక ఆలోచనలైన కోపము, తాపత్రయం, ఆందోళన, ఈర్ష్య, అసూయలను దరిచేరనివ్వకండి. అలాంటి భావాలను

పూర్తిగా తీసివేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ చిరునవ్వులు చిందిస్తూ జీవించగలిగే పద్ధతి అలవాటు చేసుకోవాలి.

7. మీ శరీరాన్ని బట్టలతో అతిగా కప్పవద్దు. వేడిని, చలిని శరీరము భరించేలాగా, తర్ఫీదు నివ్వాలి.

8. ఏ రకమయిన వ్యసనానికి లోనవకుండా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోండి. ఒక విషసర్పాన్ని చూస్తే ఎలా భయపడతారో అలానే, చెడు సహవాసాలు, అశ్లీల సాహిత్యము మరియు అశ్లీల సినిమాలు, వినోదాల నుండి బయట పడండి. దూరంగా ఉండండి.

9. కపటము, ధంబము విడనాడండి. అలంకరణలు, కృత్రిమ తత్వము, అర్థంలేని ఫ్యాషన్లను మానండి. నెమ్మది కలిగి మంచివారి వలె నిరాడంబర ప్రవర్తనను కలిగి యుండండి. సంతృప్తికరమయిన జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఉండండి. కోరికల అగ్నిలో పడి కాలిపోకండి.

10. ఇతరులను అనుకరించవద్దు. ఆలోచనలు, అలవాట్లు, ప్రవర్తన వాటి వాటి పద్ధతులలో వాటినుండనివ్వండి. మీరు చేసే మానసిక, శారీరక ప్రయత్నాలన్నియు తెలివితో చేస్తూ,

మీరు ఎంచుకున్న మార్గంలో ఒంటరిగా ధైర్యముగా ముందుకు సాగిపోగల ధృఢత్వాన్ని పొంధండి. వృద్ధి చేసుకోండి.

రోగాల్ని నయం చేసుకోవడానికి, సాహసవంతమైన పనులు, గొప్ప ప్రాయశ్చిత్తాలు లేక ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేయవలసిన అవసరములు లేవు. మీరు ఈ కొంచెమూ చేస్తే చాలు. ఆధునిక ఆహార్యాన్ని గురించి, ఆధునిక జీవన సరళి గురించి మీ మెదళ్ళలో గూడు కట్టుకొనియున్న తప్పుడు నమ్మకాల బూజును దుమ్ము దులిపివేయండి. ఇవి అన్నియు దెయ్యాలు, పిశాచుల వలె ఉన్నంత కాలం మీ మెదడులో కేకలు పెడుతూనే ఉంటాయి. మీ రోగాలు కూడా నయం కావు.

ఆహారాన్ని గురించి కొన్ని అపురూపమయిన ధర్మ సిద్ధాంతాలను ఈ సందర్భముగా గుర్తు చేసుకోవడమే కాకుండా ఆచరించుదాము.

1. మనం భుజించడానికి బ్రతుకుట లేదు. బ్రతికి ఉండటానికి భుజిస్తున్నాము. జీవనోద్దేశ్యము తినడము కాదు కాని జీవించి ఉండాలంటే ఆహారము అవసరము.

2. రుచుల కోసం అవాంఛనీయమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. ఒక రోగాన్ని నయం చేయడానికి డాక్టరు మందును కావలసినంత మాత్రము ఎలా వాడుతున్నాడో అలానే పుష్టికరమైన ఆహారము తగు మాత్రము తీసుకోండి.

3. ఆకలి వేయనిదే ఏదీ తినవద్దు.

4. భోజనము చేసేటప్పుడు సగం పొట్టను ఆహారముతో నింపి, పావు వంతు నీటితో నింపి, మిగతా పావు ఖాళీగా ఉంచండి. బాగా ఆకలి వేస్తే మాత్రం మూడువంతుల ఆహారాన్ని నింపండి. అంతకు మించి తీసుకోవద్దు.

5. మషాలాలు, మిఠాయిలు, కారపు మరియు మషాలా వంటకాలు పూర్తిగా నివారించండి.

6. మీ జీర్ణవ్యవస్థ ఆమోదించే ఆహారాన్నే తీసుకోండి.

7. ఆహారంలో మరిన్ని కూరగాయలను శాఖాహారములను తీసుకోండి.

8. రోజులో రెండుసార్లు కంటే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవద్దు.

9. ఉదయం పూట తీసుకొనే అల్పాహారం కేవలము తేలికపాటి ద్రవ ఆహారము, మజ్జిగ లేక పాలు వంటివి తీసుకోవాలి.

10. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మ్రింగాలి. అలా తీసుకొనేటప్పుడు చిరునవ్వు చిందిస్తున్న మనస్సుతో తీసుకోవాలి. ఆహారము నీతివంతమయిన సంపాదన నుండి తయారుచేసే ఉండాలి.

మనం రోజూ తీసుకొనే ఆహారం ఈ పది ముఖ్య సూత్రాలతో కూడినదయి ఉండాలి. అలా ఉన్నట్లయితే జీర్ణకోశవ్యవస్థ ఎప్పుడు చెడిపోదు. ఏ ఆహారము తీసుకొన్నప్పటికి అది సక్రమముగా జీర్ణమవుతుంది. వంటబడుతుంది. ఈ చిన్నసాధన వలన, రోగ మూలాలను పూర్తిగా కత్తిరించి పారవేయవచ్చును.

అత్యాధునికమైన విజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధనలు, చాలా లోతుగా పరిశోధించి తేల్చి చెబుతున్నదేమిటంటే, మన శరీరము పూర్తిగా మన మనస్సుచే ప్రభావితము చేయబడి, నియంత్రించబడుతుందని మనస్సు బాగా బెదిరిపోయినప్పుడు, సైకోసోమాటిక్ అనబడే వ్యాధులు ప్రభలుతాయి. వాటితో పాటుగా మనస్సు కూడా దెబ్బ తింటుంది. శరీరానికి మనసే దేవుడు. మనస్సు దుఃఖపూరితమైన ప్రభావాన్ని చూపుతూ, శాంతిగా ఉండనివ్వదు.

చాలాదగ్గరివారి, ప్రియమైనవారి మరణవార్త విన్నప్పుడు, ఒక్కసారిగా ఆకలి, దాహము, నిద్ర అన్ని ఎగిరిపోతాయి. తనను

తాను నిబాయించుకోలేనంతటి కోపములో ఉన్న వ్యక్తి. అతడు అతడు కాదు. అతడు అప్పుడు విభిన్నముగా ఉంటూ, పిచ్చివాని వలె ప్రవర్తిస్తాడు. అలాగే చాలా భయపడి జడుసుకున్న వ్యక్తి అతిసాధువులా బలహీనుడయిపోతాడు. దాని నుండి అతడు అంత తేలికగా బయటపడతానని అనుకోడు. ఆ చిక్కు పరిస్థితి పై పోరాడటము చాలా కష్టము. ఇది చెదిరిపోయిన మనస్సు యొక్క ప్రభావమే.

మరిన్ని వివరాలతో కూడిన సమాచారము కోసం ఆరోగ్య వంతము, రోగరహిత జీవన రహస్యాలను ఈ రోజు నుండే ప్రతిరోజు చదవడం ప్రారంభించండి. ఈ క్రింది పుస్తకాలను మరింత సమాచారం కోసం చదవండి.

1. శారీరక శుద్ధి (కాయాకల్ప)
2. సమగ్రమైన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా?
3. ఆహారము - ప్రాణశక్తి
4. ఏమి తినాలి? ఎలా తినాలి?
5. బ్రాహ్మణత్వాన్ని, సాధుత్వాన్ని మీలో మేల్కొల్పండి

మా హృదయపూర్వక అభ్యర్థన

ఈ చిన్న పుస్తకం ఆధ్యాత్మిక భావాల పూలమాల. జన్మదినం, వివాహం వంటి శుభ సందర్భాలలో, దసరా, దీపావళి, సంక్రాంతి వంటి పండుగలలో మీ బంధు మిత్రులకు ఈ పుస్తకాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వండి. ఈ మహత్తర భావాలను ఇంటింటికి అందించండి.

ఖరీదైన ఇతర బహుమతులకన్న ఈ చిరుకానుక మరింత విలువైనదనీ, మరింత ప్రేరణ ఇస్తుందనీ మీరు గుర్తిస్తారు.

హార్థిక శుభాకాంక్షలతో...